

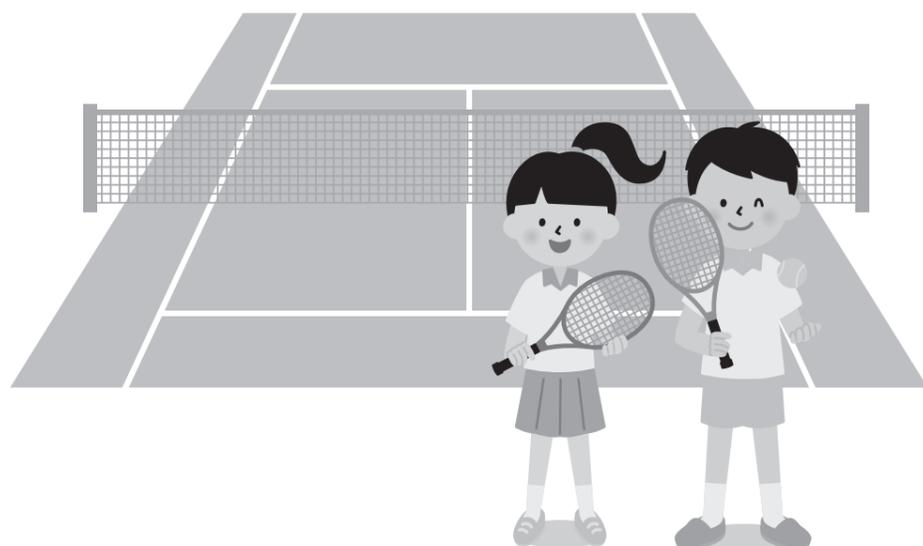
12月 マンツーマン・グループテニスレッスン

マンツーマン(1名)またはグループ(2~4名)で受けられる個人レッスン♪
個別に指導を受けたい!自分のレベルを知りたい!これからテニスを始めてみたい!
という方に、オススメです♪



曜日	受講日	時間	指導員
火	12月1、8、15、22	17:05~17:50	田中 俊充
		17:55~18:40	
水	12月2、16、23	15:20~16:05	北村 裕昭
		16:40~17:25	田中 俊充
木	12月3、17、24	17:35~18:20	羽倉 孝造
	12月3、10、17、24	18:25~19:10	池田 真弓
金	12月4、18、25	15:25~16:10	田中 俊充
		16:15~17:00	
土	12月5、12、19、26	17:00~17:45	工藤 敏夫

- 【受講料】 マンツーマン(1名):3,420円 グループ(2~4名):4,440円
 【申込期間】 11月1日(日)~11月14日(土)までに電話または当施設受付窓口へ直接申込み。
 【抽選】 申込み多数の場合は、11月16日(月)に行います。
 ※11月17日(火)より空き申込み(先着順)となります。
 【当落確認】 11月17日(火)に当選された方へ当施設よりご連絡いたします。
 【納入方法】 受講当日に受付窓口で直接納入。
 【その他】 受講料の他に施設利用料が必要となります。



2020 宮の沢屋内競技場

11月時間割

〒063-0059 西区宮の沢490番地9
TEL:664-6363 FAX:664-3077

12月開講! 令和2年度 第3期教室 申込開始!

- 成人教室 (16歳以上)** テニス レベルアップコース
初級~上級まで、ご自身のレベルにあわせて受講ができます♪
テニス 各種専門コース
様々なレッスン内容に特化した教室です♪
フィットネス教室
誰でも簡単に始められるヨガや、ストレッチを主体とした教室
があります♪
- 子ども教室** テニス・フットサル・ベースボール
初めての子ども、経験のある子ども、大歓迎♪
※各種目・各教室ごと、対象年齢・学年が異なります。
- 申込期間:** 11月1日(日)~11月14日(土)
申込方法: 電話または当施設窓口まで直接申込み。
 詳細は、宮の沢屋内競技場HPまたは電話・窓口にてご確認ください。



11月16日(月)は、施設整備日のためご利用できません。



札幌市体育館グループ指定管理者
一般財団法人 札幌市スポーツ協会

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します <https://www.sapporo-sport.jp>

一般財団法人札幌市スポーツ協会は、指定管理者として「札幌市宮の沢屋内競技場」の管理運営を行っています。



利用時間・個人利用料

◎午前の部…… 9:00～12:00
◎午後の部……13:00～17:00
◎夜間の部……18:00～21:00

※各時間帯(午前・午後・夜間)右記利用料金が必要です。
※障がい者の方は、手帳を提示しますと利用料が免除となります。

区分	当日券	回数券 (6枚綴り)	1ヵ月券	共通1ヵ月券 (屋内競技場)
一般	390円	1,950円	5,670円	8,600円
高校生	230円	1,150円	3,350円	4,610円
中学生以下	無料 中学生は、生徒手帳を提示願います。			
高齢者 (65歳以上)	130円	650円	1,670円	2,300円

☆共通1ヵ月券は、各体育館・各プール・各スケート場・宮の沢屋内競技場で使用できます。
☆射撃(50m)は上記金額の倍になります。
☆射撃(50m)の利用では、1ヵ月券はご利用になれません。
☆高校生・65歳以上の方は、年齢を証明できる物を必ずご提示ください。

専用利用料

区分	利用時間	1コート単位 (土日祝)
午前の部	9:00～12:00	3,730円 (4,480円)
午後の部	13:00～17:00	5,560円 (6,680円)
夜間の部	18:00～21:00	7,430円 (8,920円)
深夜の部 水曜・金曜・土曜	21:15～23:15	3,340円 (4,000円)

※札幌市公共施設予約情報システムからお申込みください。利用申込みは、利用日前月の1日～10日となります。

時間割のみかた	専用	施設整備日
	サークル等の貸切りのため個人利用はできません。※	
	スポーツ教室のため個人利用はできません。 M/G…マンツーマン・グループテニス レッスンの略です。	
		毎月第3月曜日(祝日の場合は第4月曜日)は施設整備のためご利用できません。

1階競技室

午前の部			
区分	9:00～12:00		
	A	B	C
1日	宮の沢テニスフェスタin autumn		
2月	専用	専用	ダブルスG 8:55 ダブルスG 10:30
3火	専用	専用	専用
4水	専用	専用	テニス中級
5木	専用	テニス中級	テニス上級 実践ゲーム
6金	ダブルスG 9:50	テニス 12:00まで	
7土	ソフトテニス中学生研修大会		
8日	ソフトテニス中学生研修大会		
9月	専用	専用	ダブルスG 8:55 ダブルスG 10:30
10火	専用	テニス中級 テニス中上級	テニス初級 女子ゲーム
11水	専用	専用	テニス中級
12木	専用	テニス中級	テニス上級 実践ゲーム
13金	ダブルスG 9:50	テニス 12:00まで	
14土	専用	専用	専用
15日	第3回GRANカップ		
16月	施設整備日		
17火	専用	テニス中級 テニス中上級	テニス初級 女子ゲーム
18水	専用	専用	テニス中級
19木	プラチナカップ		
20金	プラチナカップ		
21土	専用	専用	専用
22日	専用	専用	専用
23月	ソフトテニス中学生研修大会		
24火	専用	テニス中級 テニス中上級	テニス初級 女子ゲーム
25水	専用	専用	テニス中級
26木	専用	テニス中級	テニス上級 実践ゲーム
27金	ダブルスG 9:50	テニス 12:00まで	
28土	全道インドア予選大会		
29日	全道インドア予選大会		
30月	専用	専用	ダブルスG 8:55 ダブルスG 10:30

教室			
区分	12:00～13:00		
	A	B	C
1日			
2月			テニス中級
3火			
4水		ピンポイント	ラリー強化 実践ゲーム
5木			
6金	ダブルスG 12:15	女子AB級強化	テニス初級
7土			
8日			
9月			テニス中級
10火			
11水		ピンポイント	ラリー強化 実践ゲーム
12木			
13金	ダブルスG 12:15	女子AB級強化	テニス初級
14土			
15日			
16月	施設整備日		
17火			
18水		ピンポイント	ラリー強化 実践ゲーム
19木			
20金			
21土			
22日			
23月			
24火			
25水		ピンポイント	ラリー強化 実践ゲーム
26木			
27金	ダブルスG 12:15	女子AB級強化	テニス初級
28土			
29日			
30月			テニス中級

午後の部			
区分	13:00～17:00		
	A	B	C
1日	宮の沢テニスフェスタin autumn		
2月	専用	専用	テニス中上級 Jr.ベースボール
3火	専用	専用	専用
4水	専用	テニス中上級 ペアゲーム	フォーメーション テニスM/G
5木	ソーシャルフットボール 15:00まで	テニスBコート16:15まで Cコート17:00まで	
6金	テニス中上級 ダブルスG 16:10	テニス中級 テニスM/G	テニス初級 女子ゲーム
7土	ソフトテニス中学生研修大会		
8日	ソフトテニス中学生研修大会		
9月	専用	専用	テニス中上級 Jr.ベースボール
10火	テニス		
11水	専用	テニス中上級 ペアゲーム	フォーメーション テニスM/G
12木	テニス Aコート15:30まで Bコート16:15まで Cコート17:00まで		
13金	テニス中上級 ダブルスG 16:10	テニス中級 テニスM/G	テニス初級 女子ゲーム
14土	スモールポアライフル 16:30まで		
15日	第3回GRANカップ		
16月	施設整備日		
17火	テニス		
18水	専用	テニス中上級 ペアゲーム	フォーメーション テニスM/G
19木	プラチナカップ		
20金	プラチナカップ		
21土	秋季大会		
22日	専用	専用	専用
23月	ソフトテニス中学生研修大会		
24火	テニス		
25水	専用	テニス中上級 ペアゲーム	フォーメーション テニスM/G
26木	テニス Aコート15:30まで Bコート16:15まで Cコート17:00まで		
27金	テニス中上級 ダブルスG 16:10	テニス中級 テニスM/G	テニス初級 女子ゲーム
28土	全道インドア予選大会		
29日	全道インドア予選大会		
30月	専用	専用	テニス中上級 Jr.ベースボール

教室			
区分	17:00～18:00		
	A	B	C
1日			
2月			
3火			
4水		テニスM/G	Jr.テニス(全学年)
5木	SSAキッズフットサル SSA Jr.フットサル(低学年)	Jr.テニス(低学年)	Jr.ステップアップテニス
6金			
7土			M/G
8日			
9月			
10火		テニスM/G	キッズテニス Jr.テニス(低学年)
11水		テニスM/G	Jr.テニス(全学年)
12木	SSAキッズフットサル SSA Jr.フットサル(低学年)	Jr.テニス(低学年)	Jr.ステップアップテニス
13金			
14土			M/G
15日	第3回GRANカップ		
16月	施設整備日		
17火		テニスM/G	キッズテニス Jr.テニス(低学年)
18水		テニスM/G	Jr.テニス(全学年)
19木			
20金			
21土			
22日			
23月			
24火		テニスM/G	キッズテニス Jr.テニス(低学年)
25水		テニスM/G	Jr.テニス(全学年)
26木	SSAキッズフットサル SSA Jr.フットサル(低学年)	Jr.テニス(低学年)	Jr.ステップアップテニス
27金			
28土			M/G
29日			
30月			

夜間の部			
区分	18:00～21:00		
	A	B	C
1日			
2月	専用		専用
3火	専用		専用
4水	テニスA・Bコート21:00まで Cコート19:15まで		テニス中級
5木	SSA Jr.フットサル(高学年) テニス初級	テニスM/G テニス中級	テニス中上級
6金	専用		専用
7土	専用		テニス初級 テニス中級
8日	専用		専用
9月	エアライフル 17:30～		
10火	専用	テニス中上級	テニス初級
11水	テニスA・Bコート21:00まで Cコート19:15まで		テニス中級
12木	SSA Jr.フットサル(高学年) テニス初級	テニスM/G テニス中級	テニス中上級
13金	専用		専用
14土	専用		テニス初級 テニス中級
15日	専用		専用
16月	施設整備日		
17火		テニス中上級	テニス初級
18水	テニスA・Bコート21:00まで Cコート19:15まで		テニス中級
19木	専用		専用
20金	専用		専用
21土	専用		テニス初級 テニス中級
22日	専用		専用
23月	専用		専用
24火	専用	テニス中上級	テニス初級
25水	テニスA・Bコート21:00まで Cコート19:15まで		テニス中級
26木	SSA Jr.フットサル(高学年) テニス初級	テニスM/G テニス中級	テニス中上級
27金	専用		専用
28土	専用		テニス初級 テニス中級
29日	専用		専用
30月	エアライフル 17:30～		

2階競技室

☆利用種目 ●エアライフル
●エアピストル

※銃の所持許可証が必要となります。
※下記日時は団体貸切となりますので、あらかじめご了承ください。
また、急遽団体貸切となる場合がございますので、ご利用前に当施設までお問い合わせください。

団体貸切	
強化練習会 1日(日)	9:00～17:00
学連練習会 7日(土)	9:00～17:00
秋季チームピストルスポーツシューティング大会兼記録会 14日(土)、15日(日)	9:00～17:00
新人戦、引退戦、最終戦 21日(土)、22日(日)	9:00～17:00

多目的室

☆主な利用目的
●会議 (50名程度)
●卓球 (2台設置可)
●ダンス系種目 (移動式鏡設置)

専用利用料金 ※()内は土日祝
1時間: 910円(1,090円)
※下記日時は団体貸切または教室となりますので、あらかじめご了承ください。
また、急遽団体貸切となる場合がございますので、ご利用前に当施設までお問い合わせください。

団体貸切	
ライフル射撃に関する講習会 15日(日)	13:00～15:00
新人戦、引退戦、最終戦 21日(土)、22日(日)	9:00～17:00
教室	
おはようヨガ(火)	9:30～10:30

ソーシャルフットボールとは?

精神障がい者を中心としたフットボールの通称です。心の不調に対する誤解や偏見をなくし、分け隔てのないスポーツ環境を目指して全国各地で行われています。

● この時間割については、やむをえず変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください ●